



Heti étlap 2015.11.16. - 2015.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Forralt tej 0,1, Mézes mackó pehely	Kakaó 0,2, Vaj, Zsemle szezámmagos, Paprika	Meggyes tea 0,2, Margarin, Zala felvágott, Zsemle rozsos	Vaj, Forralt tej 0,2, Paprika, Teljeskiőrlésű kenyér	Citromos tea 0,2, Sárgarépás szendvicskrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Retek DB										
		Energia 276,10 Kcal / 1 159,62 KJ	Energia 399,73 Kcal / 1 678,87 KJ	Energia 341,60 Kcal / 1 434,72 KJ	Energia 355,85 Kcal / 1 494,57 KJ	Energia 368,11 Kcal / 1 546,06 KJ										
		Fehérje 10,45 g	Zsír 3,30 g	T.Zsírsv 1,63 g	Fehérje 12,89 g	Zsír 18,59 g	T.Zsírsv 9,04 g	Fehérje 11,20 g	Zsír 10,36 g	T.Zsírsv 2,91 g	Fehérje 13,31 g	Zsír 14,25 g	T.Zsírsv 6,70 g	Fehérje 8,76 g	Zsír 13,59 g	T.Zsírsv 6,19 g
		Szénhidrát 51,50 g	Cukor 0,00 g	Só 0,57 g	Szénhidrát 45,58 g	Cukor 5,00 g	Só 0,43 g	Szénhidrát 50,75 g	Cukor 21,99 g	Só 0,72 g	Szénhidrát 43,95 g	Cukor 0,00 g	Só 0,52 g	Szénhidrát 52,55 g	Cukor 12,00 g	Só 0,93 g
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Húsgaluska leves 0,3, Főtt tojás, Főtt burgonya 0,1, Mandarin 1 db, Teljeskiőrlésű kenyér	Cukkinikrémleves 0,3, Kölesgolyó, Bazsalikomos csirkemell 0,2, Párolt zöldség 0,25 dkg, Félbarna kenyér	Natúr sertésborda 1 db, Mandarin 1 db, Tojásleves 0,3, Lencsefőzelék 0,25	Vegyes gyümölcsleves, Reszelt csirkemáj 0,15, Csemege uborka, Tört burgonya 0,25, Félbarna kenyér	Gránátos kocka 0,25, Legényfogyó leves 0,25, Banán 1db										
		Energia 560,60 Kcal / 2 354,52 KJ	Energia 551,28 Kcal / 2 315,38 KJ	Energia 644,23 Kcal / 2 705,77 KJ	Energia 668,97 Kcal / 2 809,67 KJ	Energia 733,95 Kcal / 3 082,59 KJ										
		Fehérje 28,13 g	Zsír 16,90 g	T.Zsírsv 3,81 g	Fehérje 31,23 g	Zsír 12,96 g	T.Zsírsv 2,38 g	Fehérje 40,01 g	Zsír 22,33 g	T.Zsírsv 4,56 g	Fehérje 30,70 g	Zsír 13,17 g	T.Zsírsv 3,14 g	Fehérje 29,47 g	Zsír 14,37 g	T.Zsírsv 3,35 g
		Szénhidrát 74,17 g	Cukor 0,00 g	Só 1,94 g	Szénhidrát 74,70 g	Cukor 0,90 g	Só 3,68 g	Szénhidrát 63,55 g	Cukor 4,00 g	Só 1,42 g	Szénhidrát 105,32 g	Cukor 12,47 g	Só 2,57 g	Szénhidrát 121,63 g	Cukor 0,00 g	Só 1,17 g





Heti étlap 2015.11.16. - 2015.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Sajt, lapka, Kígyóuborka, Ivólé 50%, Zsemle, teljes kiőrlésű, Vaj	Baromfipárizsi, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Retek DB	Tej 2,8% 5/1, Zöldbúszeres túrókrém házi, Lilahagyma, Teljeskiőrlésű kenyér	Csirkemell sonka, Margarin, Paradicsom, Teljeskiőrlésű kenyér	Natúr joghurt, Kockasajt, Kifli
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		420,50 Kcal / 1 766,10 KJ	341,81 Kcal / 1 435,60 KJ	329,45 Kcal / 1 383,69 KJ	270,84 Kcal / 1 137,53 KJ	219,64 Kcal / 922,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,25 g 13,73 g 6,86 g	14,76 g 11,09 g 1,62 g	17,30 g 8,53 g 4,30 g	17,66 g 5,40 g 0,28 g	8,44 g 6,71 g 6,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65,10 g 0,00 g 0,33 g	45,74 g 0,00 g 0,88 g	45,87 g 0,00 g 0,51 g	37,90 g 0,00 g 0,87 g	30,58 g 0,00 g 0,78 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

